

ほけんだより 7月

令和6年7月1日(月)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.4

楽しい夏休みを目前に、日に日に暑さが増していますが、みなさん期末テストの勉強で疲れていませんか？

睡眠不足や疲れ、朝食欠食などは、『熱中症』になる原因となってしまいます。保健室に来室した生徒の話を見ると、“朝ご飯を食べていない生徒”“朝から何も飲み物を飲んでいない生徒”がいます。

これからが夏本番です。どんどん暑くなりますので、今から規則正しい生活を心がけ、夏バテしない心と体づくりをして有意義な夏休みを迎えられるようにしましょう。



この時期は自分のことはもちろん、友だちのことも注意して見てあげてね。



熱中症の応急処置は



Fluid

液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合は、スポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して処置を行う(119番通報))



Icing

身体の冷却

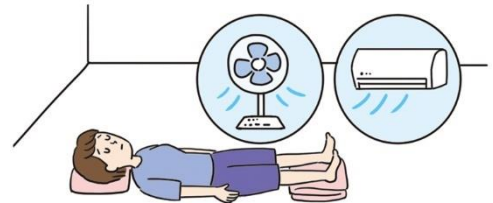
・日陰や涼しい室内に移動する。 ・衣服をゆるめる。 ・手や足、首を冷やす。 ・水を体にかけて、うちわや扇風機で風を送る。



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

・運動や作業をやめて、安静にする。
・日陰や涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で安静に!



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の要請)

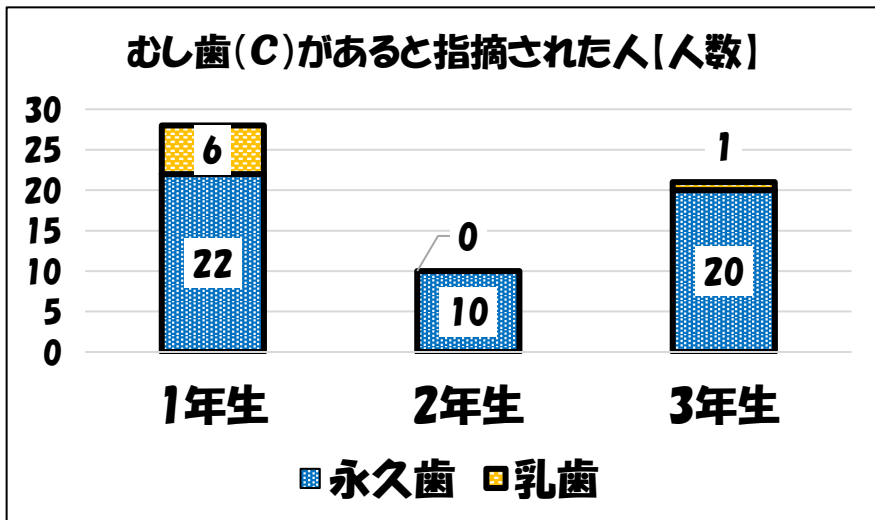
※自力で水分を飲めない場合や意識障害がある場合
意識の状態や体温、脈拍等をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度や時間、休憩時刻などを救急隊員に説明しよう。



「暑熱順化(しよねつじゅんか)」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順化させていくことです。

とくに近年、大きな問題となっている「熱中症」の予防策として知られるようになりました。暑さを避けて涼しい場所にいるだけでは暑さに慣れていきません。**運動などで「汗をかく」**ことが大切です。また、エアコンの温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯は窓を開け、外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への体の慣れを促進します。早く慣らそうとして、急に激しく動いたり、炎天下に身を置いたりすると、かえってその行動が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握して、負担にならない程度のペースで暑さに慣れていきましょう。

治療のお知らせをもらった人は、 早めに医療機関を受診しましょう！



2学期になっても、むし歯を治していない人は、**保健室で「個別歯科指導」を行います！**早めに医療機関を受診し、治療勧告書を学校までご提出ください。



【個別指導の内容】

- ・むし歯の治療計画を立てる
 - ・歯みがき指導
- 昼休みや放課後を利用して
1年生から順番に実施します。

保護者様へ

4月から始まった定期健康診断が終了しました。(脊柱側弯症検診のみ2学期実施【対象】2年生) 提出物や服装の準備等、ご協力いただきありがとうございました。

各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「治療勧告書」を配付していますが、受診はお済でしょうか？また、欠席された場合も学校医の勤務する医院にて、検診を受ける機会が設けられています。(内科・眼科・耳鼻科のみ) 健康診断は、疾病の早期発見・早期治療のための“スクリーニング検査”です。受診した結果、“異常なし”と診断されることもありますが、体に不調があると勉強に集中できなかつたり、思わぬ怪我や病気につながることもあります。

特に、「むし歯」は放っておくと徐々に進行し、むし歯は自然に治ることはありません。歯科医院で治療や経過観察をすることが大切です。口内の健康は、QOLに直結します。

また、永久歯は“一生使う大事な歯”です。

歯科治療勧告書をもらった人は、早めに歯科医院を受診するようにしてください。



汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

6月の保健室

6月25日時点

- ◆体調不良・・・合計56人
- ◆けが・・・合計35人
- ◆その他・・・合計 3人
○相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人…7人
 - ・新型コロナウイルス感染症…4人
 - ・溶連菌感染症…3人